

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN QUẦN VỢT LỬA TUỔI 14-15 TRUNG TÂM SH, GIẢNG VỖ, HÀ NỘI

Lê Hoài Nam⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: **28/02/2026**

Ngày phản biện: **24/04/2026**

Ngày đăng: **28/05/2026**

Tác giả liên hệ:

Lê Hoài Nam

Email: hoainamqv@gmail.com

Tập 3, số 3 (2026), trang 22-26

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14097>

Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực TDTT tiến hành lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm SH, Giảng Võ, Hà Nội. Kết quả đã lựa chọn được 26 bài tập thuộc 3 nhóm: bài tập SMTĐ chung, bài tập SMTĐ chuyên môn và bài tập thi đấu. Sau 6 tháng thực nghiệm, các chỉ tiêu SMTĐ của nhóm thực nghiệm đều phát triển tốt hơn nhóm đối chứng với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$), qua đó khẳng định hiệu quả tích cực của hệ thống bài tập đã lựa chọn.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, nam VĐV, Quần vợt, Lứa tuổi 14-15, Trung tâm SH

Study on exercises for developing speed strength in male Tennis Players aged 14–15 SH center, Giang Vo, Hanoi

Le Hoai Nam⁽¹⁾

Article Information:

Received: **28/02/2026**

Review date: **24/04/2026**

Published: **28/05/2026**

Corresponding Author:

Le Hoai Nam

Email: hoainamqv@gmail.com

Vol.3, Issue 3 (2026), pp 22-26

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14097>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

This study employed fundamental research methods commonly used in the field of physical education and sport to select and evaluate the effectiveness of exercises for developing speed strength in male tennis players aged 14–15 at SH Center, Giang Vo, Hanoi. The findings resulted in the selection of 26 exercises classified into three groups: general speed-strength exercises, sport-specific speed-strength exercises, and competitive exercises. After six months of experimentation, all speed-strength indicators in the experimental group improved more markedly than those in the control group, with statistically significant differences ($P < 0.05$). These results confirm the positive effectiveness of the selected exercise system.

Keywords: Speed strength, male athletes, tennis, aged 14–15, SH Center.

⁽¹⁾TS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, cùng với sự phát triển của phong trào thể dục thể thao quần vợt, môn Quần vợt ngày càng được nhiều thanh thiếu niên tham gia tập luyện và thi đấu. Xu hướng huấn luyện hiện đại cho thấy, bên cạnh kỹ thuật và chiến thuật, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) giữ vai trò đặc biệt quan trọng, quyết định hiệu quả di chuyển, khả năng xử lý bóng và chất lượng thực hiện các kỹ thuật chuyên môn trong thi đấu Quần vợt. Đối với VĐV lứa tuổi 14-15, đây là giai đoạn thuận lợi để phát triển các tố chất thể lực chuyên môn, trong đó có SMTĐ.

Tại Trung tâm SH, Giảng Võ, Hà Nội, hoạt động huấn luyện Quần vợt được tổ chức thường xuyên với thời lượng 2 buổi/tuần, mỗi buổi 90 phút. Tuy nhiên, qua thực tế huấn luyện cho thấy việc phát triển SMTĐ cho VĐV còn chưa thực sự được quan tâm theo hướng chuyên môn hóa, hệ thống bài tập còn thiếu tính khoa học và chưa phù hợp đặc điểm lứa tuổi. Xuất phát từ thực tiễn đó, việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm SH là cần thiết, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và chất lượng thi đấu cho VĐV.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 15 VĐV Quần vợt lứa tuổi 14-15 (có thời gian tập luyện từ 2-3 năm) tại Trung tâm SH, Giảng Võ, Hà Nội.

Thời gian nghiên cứu được tiến hành từ tháng 1 đến tháng 12 năm 2023.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 14-15 Trung tâm SH, Giảng Võ, Hà Nội

1.1. Căn cứ lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 14-15 Trung tâm SH, Giảng Võ, Hà Nội

Trong quá trình nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ, nhóm nghiên cứu đã sử dụng các căn cứ lý luận và thực tiễn sau:

- Căn cứ lý luận:

Căn cứ vào đặc điểm môn Quần vợt; Căn cứ đặc điểm tâm - sinh lý của nam VĐV lứa tuổi 14-15; Căn cứ vào các nguyên tắc huấn luyện thể thao; Căn cứ vào đặc điểm bài tập thể chất.

Căn cứ vào xu hướng huấn luyện VĐV Quần vợt hiện đại.

Căn cứ vào tài liệu tham khảo liên quan tới huấn luyện thể thao nói chung, huấn luyện thể lực và các tài liệu chuyên môn về Quần vợt.

Căn cứ vào các nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho VĐV như: nguyên tắc bảo đảm tính hệ thống; nguyên tắc bảo đảm tính thực tiễn; nguyên tắc bảo đảm tính khả thi; nguyên tắc bảo đảm tính hiệu quả; nguyên tắc bảo đảm tính khoa học.

- Căn cứ thực tiễn: Căn cứ vào đặc điểm huấn luyện và chương trình huấn luyện cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm SH; Căn cứ thực trạng các yếu tố bảo đảm cho công tác huấn luyện; thực trạng công tác phát triển SMTĐ cho VĐV...

1.2. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 14-15 Trung tâm SH, Giảng Võ, Hà Nội

Tiến hành lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu thông qua phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Quá trình lựa chọn bài tập tuân thủ nghiêm ngặt các căn cứ lý luận và thực tiễn đã trình bày. Kết quả lựa chọn được 26 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

* *Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chung ((8 bài tập)*

BT1. Nằm sấp chống đẩy 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

BT2. Bật cóc 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90s.

BT3. Bật bục cao 40cm 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90s.

BT4. Nằm ngửa gập bụng 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45s.

BT5. Kéo dây chun từ sau ra trước duỗi căng tay 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45s.

BT6. Kéo dây chun từ sau lưng lên cao 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45s.

BT7. Lò cò cầu thang 3 tầng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90s.

BT8. Nằm chống sấp bắt tay người cùng tập, thực hiện 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90s.

*** Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn (13 bài tập)**

BT9. Thực hiện động tác giáo bóng với vợt nặng 400g 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45s.

BT10. Thực hiện bật nhảy đập bóng với vợt nặng 400g 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s.

BT11. Di chuyển tiến lùi, bật nhảy đập bóng 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s.

BT12. Đánh bóng xoáy lên trái tay liên tục 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s.

BT13. Đánh bóng xoáy lên trái tay liên tục 10 lần với vợt nặng 400 gam x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90s.

BT14. Đánh bóng xoáy lên thuận và trái tay liên tục 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90s.

BT15. Phối hợp giao bóng biến hóa kỹ thuật vào ô quy định 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90s.

BT16. Giao bóng kết hợp với đánh bóng xoáy lên thuận và trái tay 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90s.

BT17. Đập bóng liên tục với tường 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s.

BT18. Phối hợp bật nhảy đập bóng liên tục 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60s.

BT19. Hai người từ cuối sân đánh bóng theo đường chéo liên tục 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90s.

BT20. Di chuyển ngang đánh bóng xoáy lên thuận tay vào nhiều điểm khác nhau liên tục 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90s.

BT21. Phối hợp bắt vôlê với đánh bóng xoáy lên thuận tay theo đường thẳng liên tục 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90s.

*** Nhóm bài tập thi đấu (5 bài tập)**

BT22. Thi đấu đơn nửa sân 1 trận

BT23. Thi đấu cả sân 1 trận

BT24. Thi đấu đôi cả sân 1 trận

BT25. Thi đấu đôi chỉ sử dụng đánh bóng xoáy lên thuận tay và trái tay 1 trận

BT26. Thi đấu đôi chỉ trong khu vực cuối sân 1 trận

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 14-15 Trung tâm SH, Giảng Võ, Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Mục đích thực nghiệm: Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả.

Phương pháp thực nghiệm: Sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm: 17 nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 14-15 Trung tâm SH, Giảng Võ, Hà Nội được chia thành 2 nhóm:

Nhóm đối chứng gồm 9 VĐV, tập luyện theo chương trình thường được sử dụng tại CLB.

Nhóm thực nghiệm gồm 8 VĐV, tập luyện chung chương trình với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển SMTĐ tập theo tiến trình đã xây dựng với các bài tập đã nghiên cứu lựa chọn mới.

Thời gian thực nghiệm: 6 tháng, 2 buổi/ tuần, mỗi buổi 90 phút (theo thời gian tập luyện tại Trung tâm).

Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm SH 24 Nguyễn Công Hoan, Giảng Võ, Hà Nội.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được triển khai ở thời điểm trước và sau thực nghiệm, sử dụng các test đánh giá sau:

Test 1. Di chuyển đánh bóng thuận tay theo đường chéo vào ô 15m² 5 quả (tốc độ trung bình - km/h)

Test 2. Di chuyển đánh bóng trái tay theo đường chéo vào ô 15m² 5 quả (tốc độ trung bình - km/h)

Test 3. Sử dụng vợt nặng 450g thực hiện động tác phát bóng liên tục 10 lần (s)

Test 4. Sử dụng vợt nặng 450g tại chỗ thực hiện động tác bật nhảy đập bóng liên tục 15 lần (s)

Test 5. Phối hợp tiến trước và lùi sau 2m thực hiện động tác bật nhảy đập bóng 5 lần (s).

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, nhóm tác giả đã tiến hành kiểm tra lực và tốc độ đánh bóng của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 05 test đã lựa chọn, đồng thời tiến hành so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra của 2 nhóm làm cơ sở để theo dõi SMTĐ trong đánh bóng của nam VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm. Kết quả cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, ở cả 5 chỉ tiêu kiểm tra đều thu được t_{tt} < t_{bảng} ở ngưỡng P>0.05.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 14-15, Trung tâm SH

Bài tập	Tháng 3				Tháng 4				Tháng 5				Tháng 6				Tháng 7				Tháng 8			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
BT1	x	x	x	x																				
BT2					x	x	x	x																
BT3									x	x	x	x												
BT4													x	x	x	x								
BT5																x	x	x	x					
BT6																				x	x	x	x	
BT7	x	x			x			x			x			x			x			x			x	
BT8			x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		
BT9	x	x	x	x																				
BT10					x	x	x	x																
BT11									x	x	x	x												
BT12													x	x	x	x								
BT13	x	x			x			x			x			x			x			x			x	
BT14			x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		
BT15	x	x	x	x																				
BT16					x	x	x	x																
BT17									x	x	x	x												
BT18													x	x	x	x								
BT19																x	x	x	x					
BT20																				x	x	x	x	
BT21		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	
BT22	x			x			x			x			x			x			x			x		
BT23		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	
BT24	x			x			x			x			x			x			x			x		

Điều đó chứng tỏ việc phân nhóm là hoàn toàn khách quan, nói cách khác trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra SMTĐ đánh bóng của nhóm thực nghiệm và đối chứng là đồng đều nhau.

Sau 6 tháng thực nghiệm, quá trình nghiên cứu tiếp tục triển khai kiểm tra và so sánh SMTĐ của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 5 test đã lựa chọn và so sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn và tiến

trình xây dựng, trình độ SMTĐ của VĐV nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra thể hiện ở tính > bảng ở ngưỡng $P < 0.05$. Điều này cho thấy hệ thống bài tập được lựa chọn đã có tác động tích cực tới sự phát triển SMTĐ cho VĐV.

Đáng chú ý, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm ở cả 5 test đều cao hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng, với mức chênh lệch từ 1,90% đến 2,44%. Trong đó, test “Sử dụng vợt nặng 450g tại chỗ làm động tác bật nhảy đập bóng liên tục 15 lần” có mức chênh lệch tăng trưởng

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P	So sánh nhịp tăng trưởng		
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 8)			W _{ĐC}	W _{TN}	Chênh lệch
1	Di chuyển đánh bóng xoáy lên thuận tay theo đường chéo vào ô 15m ² 5 quả (tốc độ trung bình - km/h)	93.18±8.72	95.12±9.01	2.72	<0.05	3.15	5.26	2.11
2	Di chuyển đánh bóng xoáy lên trái tay theo đường chéo vào ô 15m ² 5 quả (tốc độ trung bình - km/h)	90.23±7.98	92.27±8.05	2.87	<0.05	2.97	5.04	2.07
3	Sử dụng vợt nặng 450g thực hiện động tác phát bóng liên tục 10 lần (s)	18.32±0.91	18.12±1.01	2.92	<0.05	3.08	4.98	1.90
4	Sử dụng vợt nặng 450g tại chỗ thực hiện động tác bật nhảy đập bóng liên tục 15lần (s)	21.67±1.23	21.32±1.33	2.78	<0.05	2.79	5.23	2.44
5	Phối hợp tiến trước và lùi sau 2m thực hiện động tác bật nhảy đập bóng 5 lần (s)	12.98±1.08	12.77±1.14	2.31	<0.05	3.13	5.51	2.38

cao nhất (2,44%), phản ánh hiệu quả nổi bật trong phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn. Nhìn chung, kết quả thực nghiệm khẳng định các bài tập được ứng dụng có hiệu quả rõ rệt trong nâng cao SMTĐ cho VĐV Quần vợt.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 26 bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 14-15 Trung tâm SH, Giảng Võ, Hà Nội thuộc 3 nhóm: Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chung (8 bài tập); Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn (13 bài tập) và nhóm bài tập thi đấu (5 bài tập). Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế đã có thấy hiệu quả tích cực trong phát triển SMTĐ cho VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ngô, H. Hưng. (2011). *Quần vợt: Kỹ thuật và phương pháp tập luyện*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. Nguyễn, Toán., & Phạm, D. Tôn. (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Quốc hội. (2018). *Luật số 26/2018/QH14 ngày 14 tháng 6 năm 2018 sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, Thể thao*. Việt Nam.
4. Thủ tướng Chính phủ. (2024). *Quyết định số 1189/QĐ-TTg ngày 15 tháng 10 năm 2024 phê duyệt Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045*. Việt Nam.